点点滴滴话食油……

虽然我们每天都在吃油,但很多人只是把食油当成炒菜的一种必须,并没有意识到食油对健康的影响。事实上,食用油有很多品种,各有各的优点。如果不了解这些,就会在选择上显得盲目,更谈不上健康吃油了。

为什么一定要吃油

食油(简称油),由碳、氢、氧三种元素组成。一般的,含有不饱和脂肪酸较多的油呈液态,如花生油、菜籽油等植物油;含饱和脂肪酸较多的油呈固态,如猪油、牛油等动物油。

食油中所含的不饱和脂肪酸是人体不可缺少的物质,若体内缺乏它,就会出现皮肤粗糙,胶屑及头发干脆易落等现象。同时,食用油中有些脂肪酸,如:亚麻酸、亚油酸等是只存在于油脂中的脂肪酸,作为人体中的"必需脂肪酸",人只能从油脂中摄取,而不能通过其他物质在体内合成。同时,食物中的脂溶性维生素只能溶解于油后才能被人体吸收。

如果没有油,就会造成体内维生素及必需脂肪酸的缺乏,影响人体的健康。

食用油常见误区

误区1:高温炒菜

很多人习惯等到锅里的油冒烟了才炒菜,其实这种做法不好。高温油不但会破坏食物的营养成分,还会产生一些过氧化物和致癌物质。可以先把锅烧热,接着倒油后就可以炒菜了。

误区2:只吃植物油

只吃植物油也不是好选择。在一定的范围里,适量的动物油(饱和脂肪酸)对人体也是有益的。

误区3:长期只吃单一品种的油

各种植物油的营养成分不尽相同,如经常吃花生油能有效地补锌;橄榄油中含极高比例的油酸,是一种肠胃最能承受的食用油,它能使油脂降低以减少胆囊炎和胆结石的发生等,因此,各种植物油搭配食用更理想。除了直接购买调和油外,也可以购买不同的油自行混合,最佳的搭配是橄榄油、茶油和花生油混合。

误区4:血脂或体重超标,吃油无节制

健康人群每天食油量应控制在25克以内。而老年人、血脂异常的人群、肥胖的人群、肥胖相关疾病的人群或者有肥胖家史的人群,每天每人的用油量要更低,甚至要降到20克。

食用油如何存放

为了防止食油酸败变质,家庭存放可采取下列方法:

1、植物油:盛油的容器不要用塑料或金属器皿,可用陶瓷罐或深颜色、小口的玻璃瓶。盛油前应把容器洗净、擦干,装油后加盖密封,存放在阴凉干燥避光处。如需保存较长时间,加入抗氧化的维生素E,对控制酸败有一定作用。用过的熟油不要和生油掺在一起。

2、动物油:炼油时,可炼老一点,尽量使水分少一些,除尽油渣。趁油未凝结之前,加入适量食盐,搅拌均匀后,放入瓷罐内,加盖密封,放阴凉处。油炼好以后,加入一些花椒、丁香、大茴、桂皮、生姜等,也有抗氧化作用。若吃不完,隔一段时间烧开一次,能延长贮藏时间。

常见植物油简介

■橄榄油

橄榄油有令人喜爱的香味,是理想的凉拌用油和烹饪用油。橄榄油所含维生素A原、维生素D、维生素E以及不饱和脂肪酸的总量达到80%以上。橄榄油还含有一种名叫多酚的抗氧化剂,它可以抵御心脏病和癌症,并能与一种名叫鲨烯的物质聚合,从而减缓结肠癌和皮肤癌细胞的生长。因此,橄榄油的营养价值较高。但是橄榄油中所含的饱和脂肪非常高,不宜大量食用橄榄油。

■菜籽油

菜籽油一般呈深黄色或棕色,有利胆功能。即使肝脏有问题,也能被人体正常代谢。不过菜籽油中缺少亚油酸等人体必须脂肪酸,且其中脂肪酸构成不平衡,所以营养价值比一般植物油低。另外,菜籽油中含有大量芥酸和芥子苷等物质,一般认为这些物质对人体的生长发育不利。

■葵花籽油

精炼后的葵花籽油呈清亮好看的淡黄色或青黄色,其气味芬芳,口味纯正,富含的亚油酸有显著降低胆固醇,防止血管硬化和预防冠心病的作用。而且亚油酸含量与维生素E含量的比例比较均衡,便于人体吸收利用。

■花生油

花生油淡黄透明,色泽清亮,气味芬芳,脂肪酸构成比较好,是一种比较容易消化的食用油,易于人体消化吸收。花生油中所含有的脑磷脂、卵磷脂和胆碱也可以有效地改善记忆力,对幼儿的智力开发益处多多,可以促进宝宝的大脑发育。

■芝麻油(香油)

芝麻油是以芝麻为原料制取的油品。芝麻油中不含对人体有害的成分,而含有特别丰富的维生素E和比较丰富的亚油酸。经常食用芝麻油可调节毛细血管的功能,增强组织对氧的吸收能力,改善血液循环,促进性腺发育,延缓衰老。

■大豆油

大豆油的色泽较深,有特殊的豆腥味;热稳定性较差,加热时会产生较多的泡沫。大豆油含有较多的亚麻油酸,较易氧化变质并产生"豆臭味"。从食用品质看,大豆油不如芝麻油、葵花子油、花生油。但是,大豆油的脂肪酸构成较好,含有丰富的亚油酸,有显著的降低血清胆固醇含量、预防心血管疾病的功效。大豆油中还含有大量的维生素E、维生素D以及丰富的卵磷脂,对人体健康均非常有益。

■茶籽油

山茶籽油是我国传统的木本食用植物油之一,之所以称其为"东方橄榄油"是因为山茶籽油的油脂组成及营养成分都与橄榄油极其相似,不但可以降低胆固醇,还可以使幼儿提高免疫力,增强胃肠道的消化功能,促进钙的吸收,对生长期的幼儿尤其重要。另外,山茶油还是比较接近人奶的自然脂肪,是较适合婴儿的优秀食品,而其中的维生素E和抗氧化成分,不但可以预防疾病,还有养颜护肤的美容效果。

知晓您的血压和控制目标

有数据显示我国现有高血压患者已超过2亿人,高血压的预防和控制迫在眉睫和势在必行。虽然在新医改的推动下,我国的高血压防控形势有了一定的改善,但与发达国家相比,我国的高血压"三率",即知晓率、治疗率和控制率仍处于较低水平,高血压防控形势依然严峻。高血压的相关知识,尤其是知晓自身血压值和控制目标的重要性,还需要进一步的强化。

知晓自身血压值
迈出血压健康第一步

高血压患者不仅产生头疼、头晕、胸闷等一些不舒服症状,影响工作、学习、生活,严重的还会导致心脑肾等器官以及血管病变,造成患者致残、致死。

高血压早期常无明显症状和感觉,往往悄然起病并造成突发事件,因此高血压被称为健康的"无声杀手"。很多人平时很少测量自己的血压,甚至有人从未测过血压,直到患上脑出血、脑卒中等重病后才知道自己是高血压患者。因此,要知晓自己的血压水平,测量是最直接、最准确,也是最简便的方法。对易患人群如肥胖、长期过量饮酒、有高血压家族史,建议每6个月测量一次血压。坚持首诊血压测量制度,对到医院就诊的患者,不管看什么病,均应测量血压。对于老年人,建议在家自测血压,随时了解自己的血压水平。

了解血压正常值
明确血压控制目标

仅仅知晓自身血压值还是不够的,还要了解血压的控制目标,即血压正常值。只有知道了血压的正常值,才能正确把握自身血压所处状况以及与血压控制目标之间的差距,明确自己的血压控制目标。一般来讲,家庭自测血压的血压值略低于医院测量的血压,医院测量血压的临界值140/90mmHg,依据《中国高血压防治指南》的相关规定,家庭自测血压的临界值为135/85mmHg。

积极防控高血压
达成血压健康目标

高血压是慢性病,原则上应将血压降至最大耐受水平,通常血压控制在140/90mmHg以下。高血压合并糖尿病或慢性肾病患者,血压应控制在130/80mmHg以下。对于合并冠心病患者,其低压应不低于60mmHg,以免冠状动脉供血不足产生危险。

在知晓血压值与控制目标的基础上,根据自己血压状况来积极保持或改善生活方式,注意饮食清淡,减少油、盐、糖的摄入量,多吃蔬菜水果,戒掉烟酒等不良嗜好;加强体育锻炼,坚持步行、慢跑等有氧运动,控制体重,防止肥胖;保持良好的情绪和精神状态。同时,长期坚持合理使用降压药。

□崇明县疾病预防控制中心

碳汇交易给林业带来机遇

低碳科普 LOW-CARBON 28

清洁发展机制下的造林再造林碳汇项目,是《京都议定书》框架下发达国家和发展中国家之间在林业领域内的唯一合作机制,是指通过森林固碳作用来充抵减排二氧化碳量的义务,通过市场实现森林生态效益价值的补偿。根据规定,发达国家通过向发展中国家提供资金和技术,帮助发展中国家实现可持续发展,同时发达国家通过从发展中国家购买"可核证的排放削减量"以履行《京都议定书》规定的义务。中国东北部内蒙古敖汉旗防治荒漠化青年造林项目,就是根据《京都议定书》清洁发展机制下的造林再造林碳汇项目相关规定,由外方承担部分投入,在我国造林的第一个"碳汇"造林项目。项目第一个有效期5年时间内投资153万美元,在敖汉旗荒沙地造林3000公顷。

目前我国已经正式批准了内蒙古辉腾锡勒风电场项目和北京安定垃圾填埋气项目两个清洁发展机制项目。前者是中国第一个清洁发展机制项目,由荷兰政府出资,以10年270万欧元的代价,负责购买内蒙古的54万多吨二氧化碳。后者北京安定垃圾填埋气项目已确定为我国第二个清洁发展机制项目,正与荷兰、奥地利两国就贸易指标等问题进行谈判。

《京都议定书》为国际碳汇交易和造林再造林项目的发展提供了国际法的保障。同时,世界银行启动了生物碳基金,它允许项目申请者分阶段对项目进行准备和申报,以降低风险。这有利于发展中国家实施造林再造林项目。2004年,我国碳汇工作开始起步。国家林业局已将广西利用世界银行生物碳基金开展的造林再造林项目作为碳汇试点实施。四川、云南也在利用保护国际筹集的资金,启动碳汇试点工作。我国正在大力实施天然林资源保护、退耕还林等林业重点工程,按照我国林业发展规划,在今后50年,我国将净增森林面积9066万公顷。国家林业局的专家认为,林业碳汇工作是通过市场机制实现森林生态效益价值补偿的一种重要途径,为林业发展提供了新的投融资渠道,积极开展碳汇工作,有利于我国林业实现可持续发展。

碳汇对于多数国人来说还是一个新概念,由此而产生的造林再造林碳汇相关科学研究及造林再造林碳汇项目,对促进我国林业发展具有重要意义。它可使人们对森林多功能的认识进一步升华,带来林业经营观念的转变;可为我国引入造林绿化资金开辟一条新渠道,使得林业在国家可持续发展战略中的重要地位进一步加强,同时标志着林业的生态服务可以通过贸易获取回报时代的到来。

砧板如何防裂

厨房中的砧板很容易开裂。要想防止砧板开裂,买回新砧板后,应立即涂上食用油。做法是:在砧板上下两面及周边涂上食用油,待油吸干后再涂,涂三四遍即可。砧板周边易开裂,可反复多涂几遍,油干后即可使用。经过这样处理,砧板就不易出现裂痕。因为油的渗透力强,又不易挥发,可以长期润泽木质,能防止砧板爆裂。涂油还有防腐功能,砧板也因此经久耐用。